

## Beck 抑郁问卷

指导语：这个问卷由许多组项目组成，请仔细看每组的项目，然后在每组内选择最适合你  
现在情况（最近一周，包括今天）的一项描述，并将那个数字圈出。请先读完一组内的各  
项叙述，然后选择。

A:

0. 我不感到忧愁
1. 我感到忧愁
2. 我整天都感到忧愁，且不能改变这种情绪
3. 我非常忧伤或不愉快，以致我不能忍受

B:

0. 对于将来我不感到悲观
1. 我对将来感到悲观
2. 我感到没有什么可指望的
3. 我感到将来无望，事事都不能变好

C:

0. 我不象一个失败者
1. 我觉得我比一般人失败的次数多些
2. 当我回首过去我看到的是许多失败
3. 我感到我是一个彻底失败了的人

D:

0. 我对事物象往常一样满意
1. 我对事物不象往常一样满意
2. 我不再对任何事物感到真正的满意
3. 我对每件事都不满意或讨厌

E:

0. 我没有特别感到内疚
1. 在相当一部分时间内我感到内疚
2. 在部分时间里我感到内疚
3. 我时刻感到内疚

F:

0. 我没有感到正在受惩罚
1. 我感到我可能受惩罚
2. 我预感会受惩罚
3. 我感到我正在受惩罚

G:

0. 我感到我并不使人失望
1. 我对自己失望
2. 我讨厌自己
3. 我痛恨自己

H:

0. 我感觉我并不比别人差

1. 我对自己的缺点和错误常自我反省
2. 我经常责备自己的过失
3. 每次发生糟糕的事我都责备自己

I:

0. 我没有任何自杀的想法
1. 我有自杀的念头但不会真去自杀
2. 我很想自杀
3. 如果我有机会我就会自杀

J:

0. 我并不比以往爱哭
1. 我现在比以前爱哭
2. 现在我经常哭
3. 我以往能哭，但现在即使我想哭也哭不出来

K:

0. 我并不比以往容易激惹
1. 我比以往容易激惹或容易生气
2. 我现在经常容易发火
3. 以往能激惹我的那些事情现在则完全不能激惹我了

L:

0. 我对他人的兴趣没有减少
1. 我对他人的兴趣比以往减少了
2. 我对他人丧失了大部分兴趣
3. 我对他人现在毫无兴趣

M:

0. 我与以往一样能作决定
1. 我现在作决定没有以前果断
2. 我现在作决定比以前困难得多
3. 我现在完全不能作决定

N:

0. 我觉得自己看上去和以前差不多
1. 我担心我看上去老了或没有以前好看了
2. 我觉得我的外貌变得不好看了，而且是永久性的改变
3. 我认为我看上去很丑了

O:

0. 我能象以往一样工作
1. 我要经一番特别努力才能开始做事
2. 我做任何事都必须作很大的努力，强迫自己去做
3. 我完全不能工作

P:

0. 我睡眠象以往一样好
1. 我睡眠没有以往那样好
2. 我比往常早醒 1~2 小时，再入睡有困难
3. 我比往常早醒几个小时，且不能再入睡

Q:

- 0. 我现在并不比以往感到容易疲劳
- 1. 我现在比以往容易疲劳
- 2. 我做任何事都容易疲劳
- 3. 我太疲劳了以致我不能做任何事情

R:

- 0. 我的食欲与以前一样好
- 1. 我现在食欲没有往常那样好
- 2. 我的食欲现在差多了
- 3. 我完全没有食欲了

S:

- 0. 我最近没有明显的体重减轻
- 1. 我体重下降超过 5 斤
- 2. 我体重下降超过 10 斤
- 3. 我体重下降超过 15 斤，我在控制饮食来减轻体重

T:

- 0. 与以往比我并不过分担心身体健康
- 1. 我担心我身体的毛病如疼痛、反胃及便秘
- 2. 我很着急身体的毛病而妨碍我思考其他问题
- 3. 我非常着急身体疾病，以致不能思考任何其它事情

U:

- 0. 我的性欲最近没有什么变化
- 1. 我的性欲比以往差些
- 2. 现在我的性欲比以往减退了许多
- 3. 我完全丧失了性欲